

A IMPORTÂNCIA DAS ATIVIDADES FÍSICAS PARA IDOSOS



A prática de atividades físicas na terceira idade melhora a saúde física e mental, preserva a autonomia e previne doenças, garantindo mais qualidade de vida.



ATIVIDADES FÍSICAS PARA IDOSOS: AS 5 MAIS RECOMENDADAS

- **Hidroginástica**

Fortalece a musculatura, melhora a coordenação e é indicada para quem tem artrose ou osteoporose.

- **Caminhada**

Aumenta a disposição, melhora a circulação e ajuda na respiração com poucos minutos diários.

- **Alongamento**

Melhora a flexibilidade, alivia dores musculares e é ideal para idosos com mobilidade reduzida.

- **Musculação**

Ajuda a recuperar força muscular, combate dores causadas por artrose e osteoporose e melhora a funcionalidade no dia a dia. Inclua musculação pelo menos duas vezes na semana.

- **Pilates**

Trabalha postura, força, flexibilidade e contribui para a prevenção de doenças como diabetes e hipertensão

Comece as Atividades Físicas gradualmente e com



orientação profissional. O educador físico ajusta intensidade e frequência conforme os limites do idoso, evitando lesões e garantindo adaptação segura.

Opte por fazer exercícios que condizem com sua rotina. Busque auxílio de um profissional capacitado sempre que necessário.

ESTIMULAÇÃO COGNITIVA: EXERCITANDO O CÉREBRO NA MATURIDADE

Assim como o corpo, o cérebro também precisa de exercícios especialmente na terceira idade. A estimulação cognitiva é essencial para manter a mente ativa, preservar a memória, agilizar o raciocínio e prevenir doenças como o Alzheimer e outras demências.



ATIVIDADES COGNITIVAS RECOMENDADAS:

 Jogos de memória e palavras-cruzadas

 Leitura e escrita

 Aulas de música, arte ou idiomas

 Uso de tecnologia: tablets, apps e computadores

 Conversas, debates e grupos de leitura

DICA IMPORTANTE:

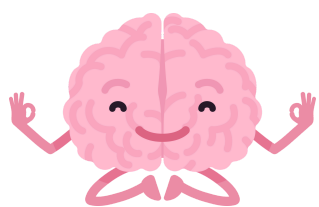


O segredo está na **variedade** e na **constância**. Estimular o cérebro todos os dias, mesmo com tarefas simples, traz grandes benefícios e mantém a mente ativa por mais tempo.

A combinação de exercícios físicos, estímulos mentais e vínculos sociais cria uma rotina equilibrada, favorecendo a saúde emocional e o bem-estar dos idosos.



SAÚDE MENTAL NA TERCEIRA IDADE: CUIDAR É FUNDAMENTAL



Cuidar da mente é tão importante quanto cuidar do corpo.



Na terceira idade, tristeza ou ansiedade constantes podem indicar transtornos que exigem atenção, como:

- **Ansiedade:** preocupação excessiva, medo e sintomas físicos como insônia e tensão muscular.
- **Depressão:** desânimo persistente, perda de interesse e alterações no sono e apetite.
- **Síndrome do pânico:** crises intensas de medo com sintomas físicos como taquicardia e falta de ar.

5 DICAS ESSENCIAIS PARA CUIDAR DA SAÚDE MENTAL DO IDOSO

1. **Aprenda algo novo:** Novas atividades estimulam a mente, aumentam a autoestima e criam conexões sociais.
2. **Pratique meditação:** Ajuda a reduzir ansiedade, melhora o foco e traz bem-estar.
3. **Mantenha-se socialmente ativo:** Participar de grupos e manter contato com amigos previne o isolamento.
4. **Cuide do sono:** Dormir bem é fundamental para o equilíbrio emocional e a cognição.
5. **Procure ajuda quando precisar:** Não hesite em buscar apoio profissional para cuidar da saúde emocional.

GRUPOS COMUNITÁRIOS E CENTROS DE CONVIVÊNCIA PARA IDOSOS EM CAXIAS DO SUL

Aqui estão alguns grupos comunitários e centros de convivência para idosos em Caxias do Sul.

Centro de Convivência Paz e Bem (LEFAN)

Desde 2016, atende idosos e suas famílias em situação de vulnerabilidade, promovendo o fortalecimento de vínculos e a proteção de direitos. Oferece atividades como musicoterapia, meditação e terapia ocupacional.

 **Localização:** Rua Flávio Chaves, 86 Caxias do Sul.

 **Contato:** (54) 3223-6907

Centro de Convivência Capuchinhos

Atende idosos em situação de vulnerabilidade com apoio de uma equipe multidisciplinar. Oferece psicologia, assistência social, terapia ocupacional, oficinas, lazer e momentos de acolhimento e integração.

 **Endereço:** R. Eugênio Nicoleti, 878 – São Caetano, Caxias do Sul

 **Contato:** (54) 3202-2785

Programa Sesc Maturidade Ativa

Voltado a pessoas a partir de 50 anos e promove o envelhecimento ativo com oficinas, esportes, rodas de conversa e ações sociais, incentivando convivência e participação comunitária.

 **Local:** Sesc Caxias do Sul

 **Contato:** (54) 3209-8250